



„PROSTE PŁĘCY”

Program realizowany przy wsparciu finansowym ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej

...Proste plecy u dziecka to cecha fizjologiczna, która procentować będzie przez całe życie. Prawidłowa postawa zapewnia optymalną pracę mięśni brzucha oraz kręgosłupa. Odpowiednie ustawienie poprawia proces oddychania oraz znacznie zmniejsza ryzyko problemów bólowych w dorosłym życiu..

Podczas zabawy dzieci zapamiętują najważniejsze dla siebie ćwiczenia, które powinny stać się nawykiem do codziennego utrwalania. Jest to niezwykle ważny element, ponieważ uczy świadomości własnego ciała, a co za tym idzie kształtuje prawidłowe nawyki, które dziecko z czasem zacznie prezentować podczas swoich codziennych aktywności.

1. Efekty edukacyjne :

- 1) Wyrobienie u dzieci nawyku prawidłowej postawy ciała.
- 2) Zapobieganie pogłębianiu się zdiagnozowanej wady postawy.
- 3) Wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej kręgosłupa.
- 4) Usunięcie dystonii mięśniowej:
 - rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych i/lub przykurczonych.
 - wzmacnianie mięśni rozciągniętych i osłabionych.
- 5) Wyrobienie odruchu prawidłowego ustawiania stóp i nawyku prawidłowego chodu.
- 6) Zwiększenie pojemności życiowej płuc.

2. Efekty wychowawcze :

- 1) Kształtowanie rozumienia potrzeby dbania o własną sylwetkę i sprawność fizyczną.
- 2) Kształtowanie akceptacji potrzeby uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
- 3) Umacnianie wiary we własne siły i zdolność osiągania trudnych celów korekcyjnych.
- 4) Kształtowanie prawidłowych postaw wobec uczniów słabszych i mniej sprawnych.
- 5) Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za współwiczających i dbanie o ich bezpieczeństwo.
- 6) Rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas zabaw, gier i rywalizacji sportowej.

3. Dzięki systematycznym ćwiczeniom postawy ciała znaczny procent rodziców dzieci w przyszłości uniknie kosztów organizacyjnych i finansowych związanych z korekcją postawy swoich dzieci.

4. Efekty zostaną osiągnięte poprzez :

- 1) skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej w miarę możliwości do stanu prawidłowego,
- 2) podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu poprzez zwiększanie zakresu ruchów w stawach (głównie ramiennym i biodrowym),
- 3) wzmacnianie siły mięśni,
- 4) stymulowanie rozwoju intelektualnego – zwiększanie samodzielności i zdobywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym.
- 5) korekcja istniejących wad postawy,
- 6) zapobieganie pogłębianiu wad postawy,
- 7) kształtowanie odruchu prawidłowej postawy,
- 8) wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu,
- 9) wdrażanie do rekreacji ruchowej.

PARNERZY :



Biuro projektu: 32-500 Chrzanów ul. Szpitalna 1, tel. 606704871, email dyrektor_sp8@op.pl, www.ukssp8.zs1-chrzanow.pl,

**Dyrektor Projektu
Marian Sadzikowski**

